Vivre au féminin
2-4-6 BOULEVARD POISSONNIERE
75009 PARIS - 01 53 63 10 74

AOUT 06
Mensuel
OJD : 166389

Surface approx. (cm²) : 821

Fleurs de

Glissez quelques gouttes de zen dans votre valise

Les élixirs floraux, vous en avez certainement entendu parler, mais vous vous demandez ce qui peut bien se cacher derrière ces petites fioles marron munies d'un compte-gouttes. Du baume pour vos émotions, rien de moins ! Ces émotions fortes ou rentrées, ces grandes joies ou ces peines, ces angoisses, ces enthousiasmes, ces colères ou ces doutes, bref, toute cette palette d'émotions qui mettent du sel dans la vie, mais peuvent aussi nous miner par leurs excès. Dans les années 30, le médecin anglais Edward Bach s'intéresse de près aux comportements humains, à la personnalité et aux émotions. Au fil de ses recherches, il constate à quel point ces dernières ont un effet marqué sur notre psychisme et notre corps. Il consacre alors les dix dernières années de sa vie à mettre au point trente-huit essences de fleurs permettant de rééquilibrer chacune une émotion particulière, histoire de se sentir déjà plus en accord avec sa vie.

Place à la détente

Travaux pratiques de découverte pour cet été, afin que les congés riment pleinement avec farniente et détente. Veille du départ : les valises sont bouclées, vous êtes fin prête. Mais voilà, comme 39 % des automobilistes, vous stressez à l'idée du grand périple estival sur les routes. Vous avez hâte d'y être, mais l'idée des bouchons vous met d'avance sur les nerfs. Quant aux enfants à l'arrière, surexcités dès les premiers kilomètres, ce n'est pas pour vous calmer. Optez pour *Impatiens* (l'impatiente), l'élixir qui détend et rend tolérant et doux avec les autres. Ouf, on souffle ! Une fois arrivée, vous vous découvrez d'humeur bien critique : vos voisins de camping sont décidément trop bruyants. Quant aux transats sur la plage, ils sont trop rapprochés les uns des autres. Et cette attente interminable au restaurant. On n'est quand même pas en vacances pour se faire marcher sur les pieds. Aïe, rien ne va plus ! Ayez recours à *Beech* (le hêtre), l'élixir de celles et ceux qui ne cessent de tout critiquer et qui tolèrent difficilement le comportement des autres. Quelques gouttes pour retrouver tolérance et indulgence envers autrui !

Cap sur le bien-être

Voici venu le moment de se mettre en maillot de bain. Mais comment va-t-on nous regarder avec ces trois indélogeables kilos pris pendant l'hiver ? Pour toutes celles et ceux qui vivent mal leurs petites rondeurs, leur peau trop pâlichonne ou qui angoissent à l'idée de "tomber" le paréo, l'élixir *Crab Apple* (pommier sauvage) sera d'un excellent soutien. Il nous aide à accepter nos petites imperfections et à nous aimer telles que nous sommes. Décomplexées, on peut enfin profiter des joies de la plage sans appréhension. D'une façon plus générale, *Crab Apple* apporte un précieux soutien à toutes celles et ceux qui ont une mauvaise image de soi, un sentiment de honte qui ne les laisse pas en paix. Il aide à se réconcilier avec soi et à purifier ses pensées.

Fini les angoisses !

Si pour vous, partir en vacances rime avec la peur de perdre vos repères, l'appréhension de prendre l'avion, de souffrir du mal de mer... bref, si des peurs clairement identifiées vous minent, prenez quelques gouttes de *Mimulus* (mimule), il vous donne du courage et permet d'affronter les difficultés et les épreuves avec humour et assurance. Votre aîné de 16 ans part pour la première fois seul en vacances avec une bande de copains ? Et bien sûr, la mère poule que vous êtes est rongée d'angoisse ? Il va falloir vous calmer ! Optez pour *Red Chestnut* (marronnier rouge), l'élixir de celles et ceux qui ont toujours peur pour les autres. Il vous aide à devenir confiante dans les expériences vécues par autrui. Du baume au cœur pour bien des mamans !

Vive les petits massages !

Vous voici enfin de retour et arrivée à bon port, mais la route a été longue et vous êtes tout ankylosée... Le vent, l'eau de mer ou de piscine et le soleil irritent et agressent votre peau... Votre petit dernier s'est fait piquer par un moustique... Autant de petits bobos que vous pouvez apaiser en appliquant la crème *Rescue* (déclinaison sous forme de pommade de l'élixir d'urgence *Rescue*). Elle renferme six essences sélectionnées pour dénouer les tensions musculaires, soigner les petites agressions de la peau et apaiser les chocs physiques et psychiques. Un massage, cela fait toujours du bien, car le lien entre corps, émotions et peau est essentiel. ❀

SOPHIE PENSA

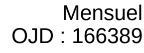


Elixirs floraux, mode d'emploi

Les élixirs floraux, également appelés fleurs de Bach, sont en vente en pharmacie, parapharmacie ou magasin diététique. Comptez environ 11 € le flacon et 9 € le tube de crème Rescue. On peut prendre chaque élixir séparément ou bien en associer plusieurs (jusqu'à 7 fleurs par mélange) pour agir sur une palette d'émotions plus large. Pour un usage combiné, il suffit d'ajouter 2 gouttes de chaque essence florale choisie dans un flacon compte-gouttes de 30 ml, le remplir d'eau minérale et boire 4 gouttes de ce mélange au moins 4 fois par jour. À utiliser sur une courte durée de 1 à 5 jours pour une émotion passagère. Pour des émotions plus anciennes, prolonger la durée sur au moins 3 semaines.



2-4-6 BOULEVARD POISSONNIERE
75009 PARIS - 01 53 63 10 74



AOUT 06
Mensuel
OJD : 166389

Surface approx. (cm²) : 821

Bach

En vacances, n'oubliez pas vos précieux flacons d'élixirs floraux, pour un été encore plus détendu et reposant!

Des élixirs végétaux qui nous aident à mieux gérer nos émotions.